



Naam:

Klas: Datum:

Risotto met champignons, pompoen, spinazie en feta

Risotto is een bekend Italiaans gerecht. Veel mensen zien het niet zitten om risotto te maken omdat ze denken dat het te moeilijk is. Laat je echter niet ontmoedigen en probeer het gewoon eens. Gebruik speciale risotto rijst = Arborio of Carnaroli een rondkorrelige rijst.

Risotto is een kookwijze voor de rijst, waar je de rijst eerst licht aanstooft, blust met witte wijn en/of bouillon en zo de rijst laat garen, door telkens een beetje extra vocht toe te voegen

voor 2 personen

Verwarm de oven voor op 180°C.

¼ pompoen

1. Schil de pompoen en snij in vierkante blokjes 1cm*1cm

Olijfolie

2. Doe de blokjes in een ovenschaaltje en voeg wat olijfolie toe

Peper en zout

3. Kruid met peper en zout en rooster in de oven op 180°C gedurende 20 minuten

250 gr champignons

4. Kuis de champignons en snij in 4

1 el boter

5. Doe boter in een pan en bak hierin de champignons mooi goudbruin

Peper en zout

6. Kruid met peper en zout

De risotto

1 sjalotje

7. Snipper de sjalot fijn

1 teentje look

8. Pel de look, en snipper fijn

Olijfolie

9. Doe wat olijfolie in een diepe en wijde pan en stoof hierin de sjalot en de look lichtjes aan, laat ze niet bruinen

120 gr risottorijst

10. Voeg de rijst toe en bak de rijst even mee, tot de korrels doorzichtig worden

100 ml witte wijn

11. Blus met de witte wijn – of sla deze stap over en ga naar de volgende

500ml groentebouillon

12. Maak een groentebouillon met een blokje of verse groenten

13. Breng de bouillon tot tegen het kookpunt

14. Wanneer de wijn is ingekookt, voeg dan 1 pollepel bouillon toe aan de Rijst. Laat de bouillon volledig inkoken. Roer regelmatig in de rijst
15. Voeg op deze manier telkens een pollepel toe en laat telkens inkoken, zet je vuur eventueel wat lager
16. Herhaal deze stap tot de rijst gaar is (25 – 40 minuten)
- 150 gr spinazie 17. Roer de spinazie onder de rijst en laat nog een paar minuutjes koken
- Geroosterde pompoen 18. Roer er de pompoenblokjes onder
- Gebakken champignons 19. Roer er de champignons onder
20. Haal van het vuur
- 25 gr parmezaanse kaas geraspt 21. Roer de geraspte kaas en 1 el boter onder
- 1 el boter
22. Schep de risotto (eventueel met een dresseerring) in een diep bord.
- 100 gr feta 23. Verkruimel wat feta over de risotto
- 1 el peterselie 24. Snipper de peterselie fijn en strooi over de risotto